



NIEUWSBRIEF

editie 11, okt 2017

De Soepclub (linkedin groep) Vrienden van Soup-a-go-go

Weer lang geleden...

Het is inderdaad alweer een hele poos geleden dat jullie de vorige nieuwsbrief hebben mogen ontvangen. Om precies te zijn was dat dec 2016.....! En ook in die ca. 10 maanden is er weer veel gebeurd! Veel leesplezier!



2017 begon met de inmiddels gewoonlijke dip. Januari, februari en maart zijn nou niet de maanden waar je het in mijn business van moet hebben zeg maar! Daarom ben ik in februari spontaan gaan experimenteren met de Soup-Service zoals die later is gaan heten. Wat houdt dat in; warme of koude verse soep op kantoor of thuis gebracht op de dinsdag. Per halve liter en per keer bestellen! Leuk, wel bewerkelijk, en in april groeide de animo hiervoor.

In april raakte ik opnieuw in gesprek met NIVO Sparta en ook zij wilden graag een statement maken door ook gezonde soepen aan te gaan bieden in de kantine! Top natuurlijk, want sport en bewuste voeding gaan heel goed samen! Zo ook MHC Bommelerwaard, onze hockeyclub, ging vorig jaar al over naar gezond in de kantine, dus verse natuurlijke tomatensoep met ballen; allergeenvrij en voedzaam. Beiden verenigingen gaan binnenkort weer

starten met soep aan te bieden van Soup-a-go-go, als de temperaturen weer gaan dalen en de soep een welkome versnapering is aan de lijn!

Rond eind april ben ik in contact gekomen met de dames van Het Ware Ambacht uit Waalwijk. Zij leveren lunchboxen, met verse producten uit de regio, zoals brood, kaas, melk, beleg etc. Endus vanaf eind april zo'n beetje, ook verse gezonde soep van Soup-a-go-go! Superleuk concept dat zich gaat uitbreiden van Tilburg, Waalwijk naar Den Bosch en wellicht Eindhoven!

Vanaf mei is er een verzoek gekomen om voor cateraar Rutger van der Somme maandelijks soep te leveren voor een specifieke klant. Superleuk om samen te filosoferen welke bijzondere soep past in het bedachte menu.

Terwijl de Soup-Service, die inmiddels officieel was opgestart, stiller werd, door de warmere dagen, kreeg ik een verzoek, proef te draaien met 2 soepen bij een bedrijf in Zaltbommel. Begin september ben ik daar mee gestart en inmiddels zijn ze uitgebreid naar 3 dagen verse soep tijdens de lunch!

Het ProefLokaal Festival, inmiddels een jaarlijks terugkerend festijn medio september, was dit jaar in de



Grote Kerk in Zaltbommel. Uiteraard een toplocatie! Het festival begon vrijdag met een junior deel voor basisscholen. Op de vrijdagavond vervolgens het amuse-diner, met dit jaar



een overheerlijke spoom! En de open inloop op de zaterdag!
Het was weer een fantastisch evenement om van te smullen ;-)

En zo werd het weer oktober! Waarin de Herfstmarkt op de Vismarkt in Zaltbommel op het programma stond. Een jaarlijkse markt met lokale lekkernijen en producten. Het was fantastisch weer dus wat wilden we nog meer!

Helaas bracht oktober ook minder goed nieuws want DeTERRA, de webshop waar de voedingsketen transparant werd gemaakt, heeft de stekker eruit gehaald. Wat ik toch wel erg jammer vind, daar zij juist zo hard hebben gewerkt aan het inzichtelijk maken van waar ons voedsel vandaan komt! Ik wens Frans en Remco veel succes!

Ook de webshop van Kostelyck is niet langer een verkoopkanaal voor mijn soepen. Zij zijn andere samenwerkingen aangegaan, waardoor dat niet meer haalbaar was.

Nu staan november en december alweer voor de deur. Een echte soepmaand en de feestmaand. De jaarlijkse feestelijke soepen zijn nog niet bepaald, dus daar zal ik jullie later over informeren. Mocht jullie echter nu al ideeën/wensen hebben waarbij ik van dienst kan zijn,

bel of mail gerust 06-12705693 / <mailto:info@soup-a-go-go.nl>



Mijn overtuigingen en overpeinzingen!

Vorige keer had ik het nog in z'n algemeenheid over gezonde voeding en in hoeverre we voor de gek gehouden worden door de voedingsmiddelen industrie! Conclusie was: Zelf keuzes maken in wat JIJ belangrijk vindt als het gaat om voeding en blijf vooral kritisch!

Nu wil ik het eigenlijk hebben over een hype(?) en onderdeel van gezonde voeding: KOOLHYDRAAT-ARM (afgekort:KhA).

Overall lees je of hoor je over koolhydraat-arm eten. KhA is de hype! Maar waarom en voor wie. En nee het is zeker niet hetzelfde als suikervrij! En wanneer is het 'arm' hoeveel heeft gemiddeld mens er eigenlijk van nodig en waarvoor?

Via o.a. facebook en via nieuwsbrieven volg ik al een poosje mensen, groepen en goeroe's die met KhA eten bezig zijn of vooral vinden dat jij daar mee bezig moet zijn. De kookboeken, recepten en 10-stappenplannen vliegen je om de oren. En uiteraard let ik inmiddels ook op vermeldingen op verpakkingen van KhA en of dit dan enigszins waar is of pure verleiding is.

Ik deel graag met jullie mijn bevindingen en verontwaardigingen hierover. Maar allereerst waar hebben we het over als we het over koolhydraten hebben en voor wie kan het



KhA een bewuste keuze zijn? In de wetenschap dat ik geen dietiste, voedingsdeskundige of anderszins ben, schrijf ik puur uit eigen speurwerk en ervaring!

Koolhydraten (oftewel suikers) zijn essentieel om je lichaam goed te laten functioneren. Met name je rode bloedcellen en je hersenen kunnen absoluut niet zonder! De hoeveelheid benodigde koolhydraten verschilt uiteraard per persoon. Over het algemeen genomen wordt een percentage van 40% van je dagelijkse kcalorien als gangbaar gehouden, oftewel een vrouw heeft ca. 2000 kcal per dag nodig om aan haar energie behoefte te voldoen en dat houdt in zo'n 200 gr aan koolhydraten. (1 gr. goede koolhydraten is ongeveer 4 kcal). Ze hebben het over 'goede' koolhydraten, dan zijn er ook 'slechte' natuurlijk. (Het gaat even te ver om hier nu op in te gaan, google gerust op goed en slechte koolhydraten met een hoog of laag GI-waarde en je leest er alles over) Ik ga hier even voor het gemak uit van de goede koolhydraten met een lage GI-waarde. De meest gezonde! Voorbeelden van goede voedingsmiddelen hiervan zijn : Volkoren producten, linzen, groenten, noten, paddenstoelen etc.

Mensen die baad zouden kunnen hebben bij KhA voeding zijn degenen die willen afvallen, degenen die een verhoogde kans hebben op hart- en vaatziekten en diabetes-patienten.

Zo de basis is gelegd! Jullie weten nu al meer dan al die mensen die klakkeloos de hype volgen en KhA gaan eten!!!! Natuurlijk ben ik voorstander van gezond bewust eten. Maar wel o.b.v. gezond verstand. Dus waar zit dan nu mijn ergernis? Dat de meerderheid van

degenen die KhA recepten verspreiden, kookboeken hierover uitgeven, foodbloggers en wijsneuzen, niet de moeite nemen om uitleg te geven die in de basis essentieel is om gezond te blijven!! Neem op z'n minst de moeite uit te zoeken/rekenen over hoeveel koolhydraten zo'n recept dan beschikt en hoe de portie-grootte is afgestemd. Die mensen hebben geen idee waar zij op aan sturen als in deze hype de achtergrond, en ik wil niet direct levensgevaaren schuil gaan, niet aanbod komt! In sommige gevallen kan namelijk dit energie te kort, zo noem ik het maar even, leiden tot ernstige stoornissen... En dan lees ik in eens het grote burn-out cijfer onder tieners/jongvolwassenen die nog thuis wonen en naar school gaan of een studie volgen....duuuuuuh! BURN-OUT is het engels woord voor OPGEBRAND..... geen brandstof meer.....!

Ik kan moeilijk beweren dat hier een relatie tussen zit, want ik heb het niet onderzocht, maar dit waar gebeurde voorbeeld gaf mij de reden om dit toch aan elkaar te linken!

Tijdens een project kwam ik een 23 jarige stagiaire tegen, die bestuurlijk recht studeerde. Ook sportte zij actief 3 keer in de week 1,5 uur op een sportschool. Was lid van een zeer actieve studentenvereniging en begeleidde zij muzikale kinderen met een handicap, 1 keer per week. Druk , druk, druk zou ik zeggen! Maar ja jong en je wil wat!

Wat mij trichterde was de detox-kuur waar ze op dat moment mee bezig was. Ik durf te beweren dat haar BMI onder gemiddeld was en gezien haar drukke programma vroeg ik me af hoe ze dat vol hield. De kuur die ze volgde duurde 1,5 week en



hield drie groente-sappen per dag in. Daarnaast 3 liter water per dag en dat was het. Omdat ik binnen het project bezig was met het lifestyle programma waar ik jullie de vorige keer over vertelde, zocht ik naar aansluiting bij verschillen doelgroepen. Met name doelgroepen die naast de bourgondier en de sporter compleet nieuw waren in deze maatschappij. Mijn interesse in haar was natuurlijk gewekt. Ik heb haar dan ook helemaal uitgehoord. En ik ben mij rot geschrokken.

Kort samengevat kwam het er op neer, dat de detox via internet met een aantal vriendinnen is uit gekozen omdat het goed zou zijn, waarvoor wist ze niet....Ze zich amper kon concentreren, ze de muzieklessen niet meer kon doen omdat het geluid te hard was, ze zondag niet meer uit haar bed komt omdat ze te moe is na 6 dagen, ze moest blijven sporten want anders werd ze te dik en zou ze nooit een baan vinden, zij niet onderdeel voor haar vriendinnen, ze nog thuis woonde omdat ze geen geld kon verdienen om op zich te gaan wonen. En als klapper op de vuurpijl zij een eetpatroon heeft van nog geen 1000 kcal en amper 35 gr koolhydraten per dag, geadviseerd door een gezondheids-goeroe op internet.....☺ en toen ik vroeg ben je gelukkig, bleef het lang stil en was het antwoord dat ze het niet wist. Hier werd ik stil van....

Dus wederom de conclusie eet bewust gezond, weet wat je doet en geniet!



Cadeautips

Graag wil ik jullie met de feestdagen weer voor de deur, weer attent maken

op de diverse cadeau suggesties van Soup-a-go-go! Alle mogelijkheden weer even op een rijtje:

- * een **cadeaukaart**, waarbij de ontvanger kan kiezen uit de weeksoepen (vanaf 9,75 euro),
- * het **unieke kookboek** Natuurlijk Samen Koken, 175 gezonde recepten voor 24,95 euro



- * Een vaatwas bestendige **soepkom** met een pot soep naar keuze (vanaf 5,75 euro)



- * een (proef-) **abonnement** soep voor een bepaalde periode (vanaf 39 euro)
- * een naar wens **samengesteld cadeau** met soepen, sauzen, kommen etc etc (voor elke prijs mogelijk)

Enorm leuke en originele cadeaus voor met Sinterklaas, de Kerst of gewoon zomaar. Kijk op de website of stuur gewoon een mailtje met je wensen naar info@soup-a-go-go.nl.



Tot slot

De nieuwsbrieven van De Soepclub (Vrienden van SOUP-a-go-go) hebben als doel het informeren, enthousiasmeren en betrekken van de lezers bij alle ontwikkelingen rondom het bedrijf, de soepen/sauzen en de markt. Een brede doelstelling die past binnen de visie van SOUP-a-go-go; **het op een hedendaagse manier bewustwording creëren voor gezond, vers en gemakkelijk eten, vol van smaak**. Daarnaast hoop ik natuurlijk gewoon op een toegankelijke manier nieuwtjes te verspreiden waar iedereen elke keer weer naar uitkijkt! Mocht je de nieuwsbrief niet meer willen ontvangen stuur dan een mailbericht met onderwerp "geen nieuwsbrief soup-a-go-go" naar info@soup-a-go-go.nl Kijk ook eens op de site www.soup-a-go-go.nl en 'like' de [Facebookpagina 'Soup a go go'](#).

Manita

manita@soup-a-go-go.nl

06-12705693

